

DOSSIER DE PRESSE

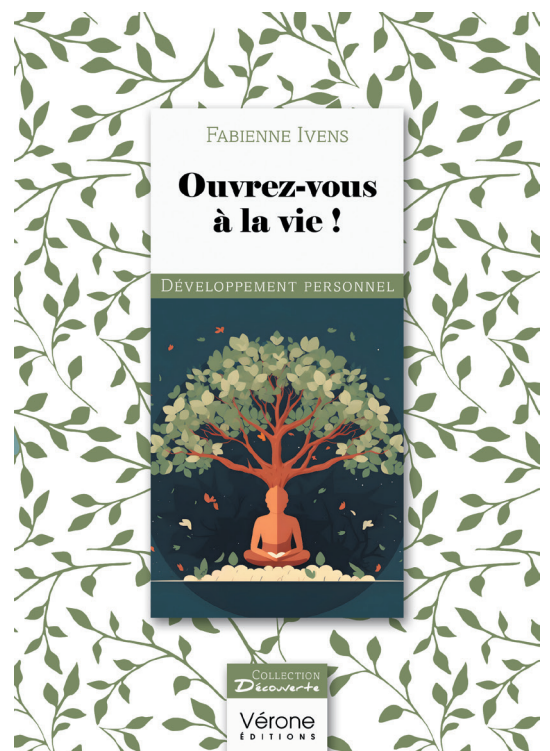
OUVREZ-VOUS À LA VIE !

Développement personnel

Cet ouvrage est un guide qui permet notamment aux débutants de comprendre les étapes nécessaires au travail sur soi.

Bien souvent, on se lance à tort et à travers dans différentes pistes sans savoir vraiment où aller, et comment y aller.

À la fin de l'ouvrage des exercices sont proposés pour atteindre ses objectifs sur quatre semaines en appliquant la méthode SMART.



FABIENNE IVENS

Auteure résidant au Vigan (30)



Fabienne IVENS est native des Cévennes gardoises. Humaniste dans l'âme et altruiste, elle est passionnée par la transmission et l'accompagnement à l'épanouissement personnel. Elle suit une formation de psychothérapeute, ainsi que d'autres formations sur les huiles essentielles, la réflexologie plantaire thaïe et le micromassage crânien. Depuis 2017, elle reçoit en cabinet pour des consultations autour de diverses thématiques telles que la gestion des émotions, l'hypersensibilité, la connexion corps et esprit ou encore la confiance en soi.

EXTRAIT

L'épanouissement personnel englobe beaucoup de domaines du développement personnel : comment se sentir mieux dans sa vie, avoir plus confiance en soi et être plus à l'aise avec les autres ?

S'épanouir, c'est aussi apprendre à se connaître et comprendre comment l'on fonctionne.

Le chemin qui conduit au sommet de sa propre vie est un long voyage. Il vaut mieux l'aborder par petits pas, par étape.

À chaque pas que l'on fait, à chaque étape que l'on complète, on s'améliore en même temps que l'on avance.

Envie de changement et de nouveauté dans votre vie ?

Découvrir et se renouveler

Stagner n'est pas une sensation agréable : ne pas avancer revient à rouiller et à passer à côté d'autres choses plus enrichissantes que l'inaction. Cependant, ce n'est pas toujours évident de se bouger et d'agir. **Se prendre en main marque un renouveau dans son existence.**

De ce fait, prendre sa vie en main, c'est aller vers le changement et ne plus en avoir peur. Provoquer le changement et l'accueillir permet de concrétiser ses projets ; sortir de sa zone de confort en fait partie. Ainsi, pour changer certaines choses dans notre vie, il nous faut initier des changements.

QUATRIEME DE COUVERTURE

Vous êtes en recherche d'épanouissement personnel, d'une vie plus heureuse et plus sereine ? Vous sentez que c'est le bon moment dans votre vie pour un nouveau départ mais vous ne savez pas par quel bout le prendre ni par où commencer ?

C'est l'action qui permet de faire taire le doute, cette petite voix qui nous retient tant. Pour prendre le temps de se retrouver dans une vie à mille à l'heure, que diriez-vous d'expérimenter le voyage du développement personnel ?

Pendant votre voyage intérieur, vous allez changer d'environnement sortir de votre zone de confort, et découvrir de nouveaux horizons ! Vous serez confronté à vous-même, vos qualités, vos défauts et vos émotions les plus profondes. Vous apprendrez à vous ouvrir à vous-même, à vous redécouvrir dans un nouveau monde et vous accepter.

LIBRAIRIES

(Remise libraire)

Commande ferme : Dilicom

Commande en dépôt : Vérone Éditions

HACHETTE LIVRE DISTRIBUTION

Tel. : 01 30 66 24 40

Fax : 01 39 26 47 02